

KURSPLAN



Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Somit erreicht «Velofahren» ganz neue Dimensionen.

Jumping

Jumping Trampolin ist ein intensives Fitnessprogramm mit vielfältigen Übungskombinationen. Der Fokus liegt in der Ausdauer und Koordination, stärkt und strafft nebenbei den ganzen Körper. Das Workout auf dem Trampolin ist ganzheitlich und gelenkschonend. Ein energiegeladenes Training, das viel Spass mit sich bringt.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine kraftvolle Form des Yoga und hat zum Ziel das Erwecken und Erspüren der universellen Lebenskraft (=Kundalini) in uns durch dynamische Körper- und Atemübungen, Meditationen, Mantras und tiefe Entspannung. Sie wirkt auf allen drei Ebenen (Körper, Geist und Seele).

myPOWER

Das vorchoreographierte Langhantel Ganzkörpertraining speziell entwickelt für die Migros Anlagen mit variablen Gewichtsscheiben. Dieses Power-Workout, das im 3-Monatsrhythmus mit neuem Programm erscheint, kräftigt, konditioniert, formt und definiert unseren Körper.

Pilates

Ruhige Kräftigungsstunde mit und ohne Hilfsmittel mit Schwerpunkt Bauch und Rücken nach Methode J. Pilates. In dieser Lektion werden die tiefliegenden Bauch und Rückenmuskeln trainiert, was zum einen eine Verbesserung der Haltung und zum anderen eine Prävention gegen Rückenleiden bewirkt.

Power Yoga

Power Yoga ist eine zeitgenössische Form von Yoga, bei der Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik für den Fitness-Sportler modifiziert werden. Power Yoga trainiert in hohem Masse Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht und Konzentration.

Rückengymnastik

Zentraler Inhalt dieser Lektion ist die Wirbelsäule und die Körperhaltung. Schulung der Körperwahrnehmung, Verbesserung der Haltung und sanfte Kräftigung der gesamten Haltungsmuskulatur.

Rückenpower

Rumpfkraftigung mit funktionellen Stabilisationsübungen stehen in dieser Lektion im Vordergrund. Desweiteren werden Schultergürtel und Beine intensiv gekräftigt.

Seniorenfit / Seniorenfit advanced

Ist geeignet für Damen und Herren im fortgeschrittenen Lebensabschnitt, die fit sind, oder fit werden wollen. Inhalt dieser Lektion sind Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten

wie Gleichgewicht, Orientierung und Rhythmisierung. In der Seniorenfit advanced Lektion werden bei Bedarf neben den Grundübungen, zusätzlich erschwerte Variationen angeboten.

Step

Mit Hilfe einer höhenverstellbaren Plattform (Step) wird innerhalb einer Choreographie gelenkschonend Ihr Herz-Kreislaufsystem, die Beine und Gesäss sowie die Koordination trainiert.

Surprise

Lass dich überraschen!

Tae Bo

Tae Bo ist eine Trainingsform aus verschiedenen Elementen des Kampfsports (Taek Won Do, Karate, Kick Boxen), wobei hauptsächlich das Herz-Kreislaufsystem und die Koordination trainiert wird. Nebst der Verbesserung der Ausdauer sind Abbau von Stress und Kräftigung der Rumpfmuskulatur positive Neben-effekte.

TRX / TRXpress

Das TRX Suspension Training ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode für jedermann, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessniveau. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts gegen die Schwerkraft wird mit einem Gurtsystem der ganze Körper gestärkt und geformt. Zudem werden die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert.

Yoga

Im Yoga werden Atmung und Bewegung zu einer Einheit verbunden, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Bewegungsabläufe sind fließend in Spiral- und Wellenform. Dies stärkt die Wirbelsäule und lässt den ganzen Körper jung und beweglich bleiben. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Zumba

Zumba-Fitness ist ein kolumbianisches Tanzworkout. Mit feurigen latein-amerikanischen Rhythmen, einfachen Tanzschritten (Cumbia, Reggaeton, Salsa, Samba, Merengue etc.) und viel Spass ist dieses Workout für alle geeignet.

Wichtig:

Stossdämpfende Gymnastikschuhe mit gutem Halt sind für alle Lektionen unerlässlich. Achten Sie während der Lektion auf eine genügende Flüssigkeitsaufnahme.

Fitnesspark Heuwaage Basel

Steinentorberg 8 | 4051 Basel

Tel. 058 575 81 50

heuwaage@fitnesspark.ch

Montag bis Freitag 6.30 – 22.00

Saunalandchaft 8.00 – 22.00

Samstag/Sonntag 9.00 – 19.00

FITNESS  **PARK**
H E U W A A G E B A S E L
MIGROS

www.fitnesspark.ch

FITNESS  **PARK**
H E U W A A G E B A S E L
MIGROS

www.fitnesspark.ch

Gültig ab Januar 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00				6.45 Yoga 50 Min. Gym 1 Z			
8.00	8.15 Aqua Gym 50 Min. Pool Z	8.15 Aqua Gym 50 Min. Pool Z	8.15 Aqua Gym 50 Min. Pool Z	8.15 Aqua Gym 50 Min. Pool Z	8.15 Aqua Gym 50 Min. Pool Z		
	8.15 Pilates 50 Min. Gym 1 Z	8.15 Fitness Trampolin 45 Min. Gym 1 Z	8.15 BeBo Fit 50 Min. Gym 1 Z	8.15 Bodytone 50 Min. Gym 1 Z			
9.00	9.15 Bodytone 50 Min. Gym 1 Z	9.15 Dance 1-2 50 Min. Gym 1 Z	9.15 Seniorenfit 50 Min. Gym 1 Z	9.15 Pilates 50 Min. Gym 1 Z	9.15 Dance 1-2 50 Min. Gym 1 Z	9.15 Zumba 50 Min. Gym 1	9.15 Power Yoga 50 Min. Gym 1
	9.15 Seniorenfit 50 Min. Gym 2 Z	9.15 Rückengymnastik 50 Min. Gym 2 Z	9.15 Pilates 50 Min. Gym 2 Z	9.15 Rückenpower 50 Min. Gym 2 Z	9.15 Seniorenfit advanced 50 Min. Gym 2 Z		
10.00	10.15 Seniorenfit 50 Min. Gym 1 Z	10.15 Aqua Power 50 Min. Pool Z	10.15 Aqua Power 50 Min. Pool Z	10.15 Power Yoga 50 Min. Gym 1 Z	10.15 Aqua Gym 50 Min. Pool Z	10.15 Aqua Gym oder Power 50 Min. Pool	10.15 BBP 50 Min. Gym 1
	10.15 Kundalini Yoga 90 Min. Gym 2 Z	10.15 Pilates 50 Min. Gym 1 Z	10.15 Zumba 50 Min. Gym 1 Z	10.15 BeBo Fit 50 Min. Gym 2 Z	10.15 Pilates 50 Min. Gym 1 Z	10.15 Dance 50 Min. Gym 1	10.15 Indoor Cycling 50 Min. Gym 2
11.00	11.30 CORExpress 25 Min. Gym 1 Z				11.30 TRXpress 25 Min. Gym 1 z	11.15 myPOWER 50 Min. Gym 1	11.15 TRX 45 Min. Gym 1
12.00	12.15 Bodytone 50 Min. Gym 1	12.15 Tae Bo 50 Min. Gym 1	12.15 Aqua Gym 50 Min. Pool	12.15 Jumping 50 Min. Gym 1	12.15 Tae Bo 50 Min. Gym 1	12.15 Tae Bo 50 Min. Gym 1	12.15 Surprise 50, 75 oder 90 Min. Gym 1
	12.15 Indoor Cycling 50 Min. Gym 2	12.15 Pilates 50 Min. Gym 2	12.15 Power Yoga 50 Min. Gym 1	12.15 Indoor Cycling 50 Min. Gym 2	12.15 Step 2 50 Min. Gym 2		
13.00			12.15 myPOWER 50 Min. Gym 2				
14.00	14.15 Aqua Gym 50 Min. Pool Z	14.15 Yoga 90 Min. Gym 1 Z		14.15 Pilates 50 Min. Gym 1 Z	14.15 Aqua Power 50 Min. Pool Z		
	14.15 Pilates 90 Min. Gym 1 Z						
17.00	17.15 Dance 3 50 Min. Gym 1	17.15 CORExpress 25 Min. Gym 1	17.15 Dance 2 50 Min. Gym 1	17.15 Bodytone 50 Min. Gym 1	17.15 Dance 3 50 Min. Gym 1	Online Anmeldung für alle Kurse ▶ Z Kurse in der Zeitlimite Schwierigkeitsstufen ▶ Stufe 1 Für alle geeignet ▶ Stufe 2 Für Fortgeschrittene geeignet ▶ Stufe 3 Für Könnner geeignet	
	17.15 Bodytone 50 Min. Gym 2	17.45 TRXpress 25 Min. Gym 1	17.15 Jumping 50 Min. Gym 2				
18.00	18.15 Step 2 50 Min. Gym 1	18.15 BBP 50 Min. Gym 1	18.15 Step 3 75 Min. Gym 1	18.15 myPOWER 50 Min. Gym 1	18.15 Zumba 50 Min. Gym 1		
	18.15 deepWork 50 Min. Gym 2	18.15 Dance 3 50 Min. Gym 2	18.15 Functional Training 50 Min. Gym 2	18.15 Pilates 50 Min. Gym 2	18.15 Functional Training 50 Min. Gym 2		
19.00	19.15 Functional Training 50 Min. Gym 1	19.15 myPOWER 50 Min. Gym 1	19.15 Tae Bo 50 Min. Gym 2	19.15 TRX 45 Min. Gym 1	19.15 Power Yoga 50 Min. Gym 1	Änderungen ohne Ankündigung sind jederzeit möglich	
	19.15 myPOWER 50 Min. Gym 2	19.15 Indoor Cycling 50 Min. Gym 2	19.30 Zumba 50 Min. Gym 1	19.15 Indoor Cycling 50 Min. Gym 2			
20.00	20.15 Pilates 50 Min. Gym 1						

Kursbezeichnung/Kursinhalte

Aqua

Ein gelenkschonendes Training gegen den Wasserwiderstand mit und ohne Hilfe von Handgeräten.

Aqua Gym

Aqua Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser (bis 1.30m tief) stattfindet. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen. Mit und ohne Hilfsmittel.

Aqua Power

Intensives Training im Wasser mit Jogging- und Kraftübungen im Wechsel. Gelenkschonend trotz hoher Intensität. Aktiviert die Fettverbrennung.

BBP (Bauch, Beine, Po)

Das Ziel dieser Lektion ist es, die Problemzonen Bauch, Beine und Po zu straffen und zu kräftigen.

BeBo Fit

Im Beckenboden finden Bewegungsabläufe des gesamten Körpers statt. Er gibt uns Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit. Lernen Sie in diesem Kurs den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen.

Bodytone

Eine Kräftigungsstunde, in der mit und ohne Zusatzmaterial der ganze Körper geformt und gestrafft wird.

CORExpress

Dieses Workout stärkt den Rumpf, formt die Körpermitte und ist die perfekte Ergänzung zu jeglichen Sportarten.

Dance

Eine echte Powerlektion mit fetziger Musik und einer energiegelollen Choreographie gemischt mit groovigen Tanzelementen. Aerobic Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

deepWork

deepWork ist athletisch, einfach, anstrengend, und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout voller Energie! Die deep-Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

Fitness Trampolin

Das Fitness Trampolin ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in moderatem Tempo den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur.

Functional Training

Bei diesem HIIT Workout (high intensity interval Training) wird mit und ohne Hilfsmittel gearbeitet. Die hohe Intensität verbessert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern trainiert auch das Zusammenspiel von Muskeln und optimiert die Leistung in allen Trainingsbereichen.